

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK/FELSŐ EBÉD "A"  
Dátum: 2018/11/05

Hétfő 2018/11/05	Kedd 2018/11/06	Szerda 2018/11/07	Csütörtök 2018/11/08	Péntek 2018/11/09
<b>Tarhonya leves</b> 174 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 705 kJ	<b>Száraz bableves</b> 161 kcal A:Glutén, Diófélék, 673 kJ	<b>Csirkepörkölt</b> 270 kcal A:Diófélék, 1.130 kJ	<b>Csontleves</b> 213 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 879 kJ	<b>Darálthús leves</b> 336 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, Diófélék, 1.381 kJ
<b>Székelykáposzta</b> 346 kcal A:Glutén, Tej, Mustár, 1.447 kJ	<b>Lekváros derelye</b> 545 kcal A:Glutén, Tojás, 2.278 kJ	<b>Túró rudi</b> 40 kcal A:Tej, Szójabab, Diófélék, 165 kJ	<b>Fasírt</b> 185 kcal A:Glutén, Rákfélék, Halak, 772 kJ	<b>Tejbedara</b> 445 kcal A:Glutén, Tej, Csillagfűrt, 1.863 kJ
<b>Müzli szelet</b> 77 kcal A:Szójabab, Csillagfűrt, 323 kJ		<b>Burgonya leves tárkonyosan</b> 131 kcal A:Glutén, 549 kJ	<b>Fott burgonya</b> 188 kcal 786 kJ	<b>Alma</b> 57 kcal 239 kJ
<b>Kenyér teljes kiörlésű</b> 173 kcal A:Glutén, 723 kJ		<b>Csicseriborsó fozelék</b> 341 kcal A:Glutén, 1.426 kJ	<b>Párolt sárgarépa</b> 100 kcal A:Tej, Diófélék, 419 kJ	<b>Kenyér teljes kiörlésű</b> 173 kcal A:Glutén, 723 kJ

Kalória: 770,33 kcal  
Energia: 3.197,93 kJ  
Zsír:: 30,2190 g  
Fehérje: 36,5847 g  
Szénhidrát: 93,6869 g  
Só: 3,3695 g  
Cukor: 7,9494 g  
Tel.zsírsv: 6,0993 g

Kalória: 705,63kcal  
Energia: 2.950,89kJ  
Zsír:: 9,4580 g  
Fehérje: 20,4268 g  
Szénhidrát: 121,7632 g  
Só: 3,0986 g  
Cukor: 53,4725 g  
Tel.zsírsv: 1,0563 g

Kalória: 781,89kcal  
Energia: 3.269,61 kJ  
Zsír:: 22,6781 g  
Fehérje: 62,4909 g  
Szénhidrát: 81,5480 g  
Só: 3,2534 g  
Cukor: 7,5852 g  
Tel.zsírsv: 3,6046 g

Kalória: 685,89kcal  
Energia: 2.855,83kJ  
Zsír:: 30,3502 g  
Fehérje: 26,6085 g  
Szénhidrát: 70,1151 g  
Só: 4,1039 g  
Cukor: 18,1792 g  
Tel.zsírsv: 3,7995 g

Kalória: 1.011,27kcal  
Energia: 4.205,64 kJ  
Zsír:: 27,0338 g  
Fehérje: 40,2335 g  
Szénhidrát: 133,7788 g  
Só: 2,4520 g  
Cukor: 51,2750 g  
Tel.zsírsv: 2,6526 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK/FELSŐ EBÉD "B"  
Dátum: 2018/11/05

Hétfő 2018/11/05	Kedd 2018/11/06	Szerda 2018/11/07	Csütörtök 2018/11/08	Péntek 2018/11/09
<b>Tarhonya leves</b> 174 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 705 kJ	<b>Száraz bableves</b> 161 kcal A:Glutén, Diófélék, 673 kJ	<b>Natur sertésszelet</b> 202 kcal 843 kJ	<b>Csontleves</b> 213 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 879 kJ	<b>Darálthús leves</b> 336 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, Diófélék, 1.381 kJ
<b>Székelykáposzta</b> 346 kcal A:Glutén, Tej, Mustár, 1.447 kJ	<b>Gránátos kocka</b> 474 kcal A:Glutén, Tojás, 1.983 kJ	<b>Rizs köret</b> 201 kcal A:Diófélék, 842 kJ	<b>Fasírt</b> 185 kcal A:Glutén, Rákfélék, Halak, 772 kJ	<b>Gyros hús</b> 455 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezám, Szezám, 1.902 kJ
<b>Müzli szelet</b> 77 kcal A:Szójabab, Csillagfűrt, 323 kJ	<b>Alma</b> 57 kcal 239 kJ	<b>Túró rudi</b> 40 kcal A:Tej, Szójabab, Diófélék, 165 kJ	<b>Fott burgonya</b> 188 kcal 786 kJ	<b>Friss saláta öntettel</b> 86 kcal A:Tej, Mustár, 358 kJ
<b>Kenyér teljes kirolésu</b> 187 kcal A:Glutén, 782 kJ		<b>Burgonya leves tárkonyosan</b> 131 kcal A:Glutén, 549 kJ	<b>Párolt sárgarépa</b> 100 kcal A:Tej, Diófélék, 419 kJ	<b>Kenyér teljes kirolésu</b> 107 kcal A:Glutén, 447 kJ
		<b>Kenyér teljes kirolésu</b> 187 kcal A:Glutén, 782 kJ		

Kalória: 784,33 kcal  
Energia: 3.256,48 kJ  
Zsír:: 28,1190 g  
Fehérje: 35,3247 g  
Szénhidrát: 99,2869 g  
Só: 3,7895 g  
Cukor: 7,9494 g  
Tel.zsírsv: 6,0993 g

Kalória: 692,41kcal  
Energia: 2.895,61kJ  
Zsír:: 9,6912 g  
Fehérje: 21,3636 g  
Szénhidrát: 117,8010 g  
Só: 3,3394 g  
Cukor: 8,9349 g  
Tel.zsírsv: 1,3531 g

Kalória: 760,53kcal  
Energia: 3.180,45 kJ  
Zsír:: 17,6551 g  
Fehérje: 41,8776 g  
Szénhidrát: 120,6196 g  
Só: 3,4718 g  
Cukor: 7,2751 g  
Tel.zsírsv: 1,0430 g

Kalória: 685,89kcal  
Energia: 2.855,83kJ  
Zsír:: 30,3502 g  
Fehérje: 26,6085 g  
Szénhidrát: 70,1151 g  
Só: 4,1039 g  
Cukor: 18,1792 g  
Tel.zsírsv: 3,7995 g

Kalória: 983,01kcal  
Energia: 4.087,43 kJ  
Zsír:: 43,7678 g  
Fehérje: 63,0949 g  
Szénhidrát: 85,2238 g  
Só: 2,7421 g  
Cukor: 9,7460 g  
Tel.zsírsv: 2,6886 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK EBÉD  
Dátum: 2018/11/05

Hétfő 2018/11/05	Kedd 2018/11/06	Szerda 2018/11/07	Csütörtök 2018/11/08	Péntek 2018/11/09
<b>Tarhonya leves</b> 191 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 780 kJ	<b>Száraz bableves</b> 140 kcal A:Glutén, Diófélék, 586 kJ	<b>Burgonya leves tárkonyosan</b> 132 kcal A:Glutén, 554 kJ	<b>Fasírt</b> 58 kcal 242 kJ	<b>Tejbedara</b> 393 kcal A:Glutén, Tej, Csillagfűrt, 1.644 kJ
<b>Székelykáposzta</b> 305 kcal A:Glutén, Tej, Mustár, 1.275 kJ	<b>Lekváros derelye</b> 679 kcal A:Glutén, Tojás, 2.838 kJ	<b>Csirkepörkölt</b> 277 kcal A:Diófélék, 1.159 kJ	<b>Fott burgonya</b> 188 kcal 786 kJ	<b>Alma</b> 52 kcal 217 kJ
<b>Müzli szelet</b> 77 kcal A:Szójabab, Csillagfűrt, 323 kJ		<b>Túró rudi</b> 40 kcal A:Tej, Szójabab, Diófélék, 165 kJ	<b>Párolt sárgarépa</b> 92 kcal A:Tej, Diófélék, 384 kJ	<b>Darálthús leves</b> 295 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, Diófélék, 1.214 kJ
		<b>Csicseriborsó fozelék</b> 302 kcal A:Glutén, 1.263 kJ	<b>Csontleves</b> 240 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 993 kJ	

Kalória: 573,48 kcal  
Energia: 2.377,32 kJ  
Zsír:: 27,4986 g  
Fehérje: 25,1750 g  
Szénhidrát: 56,9173 g  
Só: 3,2916 g  
Cukor: 7,9037 g  
Tel.zsírsv: 6,5691 g

Kalória: 818,89kcal  
Energia: 3.424,52kJ  
Zsír:: 17,5282 g  
Fehérje: 26,5277 g  
Szénhidrát: 141,0897 g  
Só: 3,8876 g  
Cukor: 37,1449 g  
Tel.zsírsv: 3,0426 g

Kalória: 751,35kcal  
Energia: 3.141,91 kJ  
Zsír:: 25,6453 g  
Fehérje: 55,4120 g  
Szénhidrát: 72,9958 g  
Só: 2,5286 g  
Cukor: 7,9246 g  
Tel.zsírsv: 3,7926 g

Kalória: 578,09kcal  
Energia: 2.405,04kJ  
Zsír:: 24,6707 g  
Fehérje: 19,9742 g  
Szénhidrát: 63,4268 g  
Só: 3,2826 g  
Cukor: 16,3508 g  
Tel.zsírsv: 1,8595 g

Kalória: 740,38kcal  
Energia: 3.075,37 kJ  
Zsír:: 21,3501 g  
Fehérje: 27,9898 g  
Szénhidrát: 89,4006 g  
Só: 3,3295 g  
Cukor: 47,5600 g  
Tel.zsírsv: 2,4356 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "EBÉD ÉRZÉKENY"

Dátum: 2018/11/05

Hétfő 2018/11/05	Kedd 2018/11/06	Szerda 2018/11/07	Csütörtök 2018/11/08	Péntek 2018/11/09
<b>Székelykáposzta</b> 291 kcal A:Glutén, Tej, Mustár, 1.218 kJ	<b>Száraz bableves</b> 154 kcal A:Glutén, 645 kJ	<b>Burgonya leves tárkonyosan</b> 131 kcal A:Glutén, 547 kJ	<b>Csontleves</b> 215 kcal A:Glutén, Tojás, 885 kJ	<b>Darálthús leves</b> 279 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 1.150 kJ
<b>Müzli szelet</b> 72 kcal A:Szójabab, Csillagfűrt, 299 kJ	<b>Gránátos kocka</b> 134 kcal A:Glutén, Tojás, 560 kJ	<b>Csicseriborsó fozelék</b> 310 kcal A:Glutén, 1.295 kJ	<b>Fott burgonya</b> 169 kcal 708 kJ	<b>Tejbedara</b> 265 kcal A:Glutén, Tej, Csillagfűrt, 1.108 kJ
<b>Zöldség leves</b> 185 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 762 kJ	<b>Lekváros derelye</b> 331 kcal A:Glutén, Tojás, 1.384 kJ	<b>Csirkepörkölt</b> 212 kcal 886 kJ	<b>Natur halfilé</b> 157 kcal A:Glutén, Rákfélék, Halak, 658 kJ	<b>Alma</b> 52 kcal 217 kJ
		<b>Alma</b> 52 kcal 217 kJ	<b>Párolt sárgarépa</b> 99 kcal 415 kJ	

Kalória: 548,07 kcal  
Energia: 2.279,41 kJ  
Zsír:: 27,3206 g  
Fehérje: 30,2977 g  
Szénhidrát: 48,8794 g  
Só: 1,9449 g  
Cukor: 6,7606 g  
Tel.zsírsv: 2,0100 g

Kalória: 619,19kcal  
Energia: 2.589,37kJ  
Zsír:: 11,5827 g  
Fehérje: 16,9193 g  
Szénhidrát: 101,1476 g  
Só: 1,8075 g  
Cukor: 36,8592 g  
Tel.zsírsv: 1,3162 g

Kalória: 704,45kcal  
Energia: 2.945,79 kJ  
Zsír:: 73,0013 g  
Fehérje: 107,4805 g  
Szénhidrát: 76,3415 g  
Só: 2,0214 g  
Cukor: 5,0931 g  
Tel.zsírsv: 16,1647 g

Kalória: 640,42kcal  
Energia: 2.665,70kJ  
Zsír:: 30,5544 g  
Fehérje: 26,2730 g  
Szénhidrát: 60,3830 g  
Só: 4,9467 g  
Cukor: 14,3151 g  
Tel.zsírsv: 3,5378 g

Kalória: 596,27kcal  
Energia: 2.475,31 kJ  
Zsír:: 19,0940 g  
Fehérje: 22,2633 g  
Szénhidrát: 66,4601 g  
Só: 0,5089 g  
Cukor: 26,5361 g  
Tel.zsírsv: 0,9275 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI"  
Dátum: 2018/11/05

Hétfő 2018/11/05	Kedd 2018/11/06	Szerda 2018/11/07	Csütörtök 2018/11/08	Péntek 2018/11/09
Tea 37 kcal 154 kJ	Tea 37 kcal 154 kJ	Tea 37 kcal 154 kJ	Tea 37 kcal 154 kJ	Tea 37 kcal 154 kJ
<b>Májkrémes kenyér zöldséggel</b> 249 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.043 kJ	<b>Padlizsánkrémes kenyér</b> 239 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Mustár, 998 kJ	<b>Vajas-lekváros kenyér</b> 307 kcal A:Glutén, Tej, 1.285 kJ	<b>Tej</b> 112 kcal A:Tej, 468 kJ	<b>Margarinos kenyér fott tojással</b> 215 kcal A:Glutén, Tojás, 899 kJ
			<b>Keksz "Jó reggelt"</b> 195 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék, 815 kJ	

Kalória:	286,15 kcal	Kalória:	275,35kcal	Kalória:	344,00kcal	Kalória:	343,63kcal	Kalória:	251,77kcal
Energia:	1.196,64 kJ	Energia:	1.151,47kJ	Energia:	1.438,56 kJ	Energia:	1.437,01kJ	Energia:	1.052,88 kJ
Zsír::	10,6815 g	Zsír::	6,8415 g	Zsír::	11,7015 g	Zsír::	13,2455 g	Zsír::	11,7615 g
Fehérje:	11,3429 g	Fehérje:	8,0229 g	Fehérje:	7,2579 g	Fehérje:	9,1109 g	Fehérje:	10,0799 g
Szénhidrát:	29,5707 g	Szénhidrát:	31,8507 g	Szénhidrát:	49,5507 g	Szénhidrát:	36,7187 g	Szénhidrát:	28,0437 g
Só:	0,8000 g	Só:	0,2400 g	Só:	0,0075 g	Só:	0,6296 g	Só:	0,1200 g
Cukor:	9,0402 g	Cukor:	9,7002 g	Cukor:	21,4352 g	Cukor:	27,2302 g	Cukor:	9,0752 g
Tel.zsírsv:	3,6400 g	Tel.zsírsv:	0,3000 g	Tel.zsírsv:	1,2000 g	Tel.zsírsv:	3,6000 g	Tel.zsírsv:	1,6500 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"  
Dátum: 2018/11/05

Hétfő 2018/11/05	Kedd 2018/11/06	Szerda 2018/11/07	Csütörtök 2018/11/08	Péntek 2018/11/09
Tea 37 kcal 154 kJ	Tea 37 kcal 154 kJ	Tea 37 kcal 154 kJ	Tea 37 kcal 154 kJ	Tea 37 kcal 154 kJ
Májkrémes kenyér zöldséggel 217 kcal A:Glutén, Szójabab, 907 kJ	Zöldfuszeres szendvicskrém 115 kcal 431 kJ	Lekváros kenyér margarinnal 266 kcal A:Glutén, 1.111 kJ	Tej 37 kcal A:Tej, 154 kJ	Margarinos kenyér fott tojással 264 kcal A:Glutén, Tojás, 1.104 kJ
	Kenyér 147 kcal A:Glutén, 614 kJ		Puffasztott ízesített rizs 126 kcal A:Glutén, Szójabab, 526 kJ	

Kalória: 253,67 kcal  
Energia: 1.060,84 kJ  
Zsír:: 8,6987 g  
Fehérje: 9,6496 g  
Szénhidrát: 27,7235 g  
Só: 0,5612 g  
Cukor: 9,0292 g  
Tel.zsírsv: 2,8080 g

Kalória: 298,93kcal  
Energia: 1.198,06kJ  
Zsír:: 11,5555 g  
Fehérje: 8,1799 g  
Szénhidrát: 30,6857 g  
Só: 0,0440 g  
Cukor: 9,0272 g  
Tel.zsírsv: 3,9000 g

Kalória: 302,37kcal  
Energia: 1.264,47 kJ  
Zsír:: 11,3795 g  
Fehérje: 7,0659 g  
Szénhidrát: 36,6907 g  
Só: 0,0520 g  
Cukor: 18,2522 g  
Tel.zsírsv: 3,9080 g

Kalória: 199,56kcal  
Energia: 834,54kJ  
Zsír:: 6,8882 g  
Fehérje: 4,0139 g  
Szénhidrát: 21,0117 g  
Só: 0,1032 g  
Cukor: 18,1012 g  
Tel.zsírsv: 1,3933 g

Kalória: 300,74kcal  
Energia: 1.257,66 kJ  
Zsír:: 17,0795 g  
Fehérje: 9,5557 g  
Szénhidrát: 27,8119 g  
Só: 0,0440 g  
Cukor: 9,0272 g  
Tel.zsírsv: 3,9000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "UZSONNA"  
Dátum: 2018/11/05

Hétfő 2018/11/05	Kedd 2018/11/06	Szerda 2018/11/07	Csütörtök 2018/11/08	Péntek 2018/11/09
<b>Gyümölcsös joghurt</b>  84 kcal A:Glutén, Tej, Diófélek, 351 kJ	<b>Banán</b>  211 kcal 882 kJ	<b>Sonkaszalámis zsemle zöldséggel</b>  232 kcal 970 kJ A:Glutén, Szójabab, Szezám, Szezám, Szezám,	<b>Vajas sajtos zsemle</b>  316 kcal 1.321 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Szezám, Szezám,	<b>Virslis hasé</b>  327 kcal 1.367 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Csillagfűrt,
<b>Kifli</b>  173 kcal 723 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Szezám, Szezám,	<b>Burgonyás pogácsa</b>  237 kcal 992 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Diófélek,			

Kalória:	256,90 kcal	Kalória:	448,22kcal	Kalória:	231,97kcal	Kalória:	315,90kcal	Kalória:	327,00kcal
Energia:	1.074,33 kJ	Energia:	1.874,40kJ	Energia:	970,09 kJ	Energia:	1.321,06kJ	Energia:	1.367,48 kJ
Zsír::	4,1000 g	Zsír::	15,6000 g	Zsír::	10,3180 g	Zsír::	18,1800 g	Zsír::	19,6000 g
Fehérje:	10,4300 g	Fehérje:	8,4800 g	Fehérje:	11,0450 g	Fehérje:	13,8650 g	Fehérje:	10,9000 g
Szénhidrát:	48,2000 g	Szénhidrát:	68,2000 g	Szénhidrát:	24,0150 g	Szénhidrát:	18,1300 g	Szénhidrát:	30,9600 g
Só:	0,6000 g	Só:	0,0000 g	Só:	0,5300 g	Só:	0,8195 g	Só:	0,0000 g
Cukor:	13,9000 g	Cukor:	0,0000 g	Cukor:	0,0150 g	Cukor:	0,2750 g	Cukor:	0,0000 g
Tel.zsírsv:	0,8000 g	Tel.zsírsv:	0,0000 g	Tel.zsírsv:	3,9000 g	Tel.zsírsv:	8,2500 g	Tel.zsírsv:	0,0000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "UZSONNA ÉRZÉKENY"  
Dátum: 2018/11/05

Hétfő 2018/11/05	Kedd 2018/11/06	Szerda 2018/11/07	Csütörtök 2018/11/08	Péntek 2018/11/09
<b>Kifli</b>  186 kcal A:Glutén,  776 kJ	<b>Banán</b>  158 kcal  662 kJ	<b>Sonkaszalámis zsemle zöldséggel</b>  204 kcal A:Glutén,  855 kJ	<b>Vajas sajtos zsemle</b>  226 kcal A:Glutén, Tej,  945 kJ	<b>Perc</b>  193 kcal A:Glutén, Szójabab,  806 kJ
<b>Üdít</b>  82 kcal  343 kJ	<b>Burgonyás pogácsa</b>  237 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Diófélék,  992 kJ			
	<b>Croissant</b>  172 kcal A:Glutén,  718 kJ			

Kalória:	267,59 kcal	Kalória:	567,24kcal	Kalória:	204,37kcal	Kalória:	225,97kcal	Kalória:	192,75kcal
Energia:	1.119,02 kJ	Energia:	2.372,12kJ	Energia:	854,66 kJ	Energia:	944,98kJ	Energia:	806,05 kJ
Zsír::	9,6574 g	Zsír::	23,7880 g	Zsír::	11,3867 g	Zsír::	13,7093 g	Zsír::	4,6985 g
Fehérje:	3,1460 g	Fehérje:	11,1603 g	Fehérje:	10,3893 g	Fehérje:	6,5200 g	Fehérje:	4,1108 g
Szénhidrát:	41,9590 g	Szénhidrát:	58,4963 g	Szénhidrát:	17,5148 g	Szénhidrát:	17,0015 g	Szénhidrát:	32,2890 g
Só:	0,5912 g	Só:	0,0346 g	Só:	0,0560 g	Só:	0,3107 g	Só:	0,0266 g
Cukor:	19,4270 g	Cukor:	0,0125 g	Cukor:	0,0270 g	Cukor:	0,0937 g	Cukor:	0,0125 g
Tel.zsírsv:	4,1000 g	Tel.zsírsv:	0,1380 g	Tel.zsírsv:	3,9080 g	Tel.zsírsv:	5,9000 g	Tel.zsírsv:	0,1300 g